

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/13更新

10月14日(水)
10:10~10:50
ヨガ
担当: CSLIVE



10月14日(水)
お休み

10月14日(水)
11:10~11:40
ボディメイクトレーニング
担当: CSLIVE



10月14日(水)
お休み

10月14日(水)
12:20~12:50
初級背泳ぎ
担当: 加藤



10月14日(水)
12:20~12:50
初級背泳ぎ
担当: 安孫子

10月14日(水)
13:00~13:30
中級クロール
担当: 加藤



10月14日(水)
13:00~13:30
中級クロール
担当: 安孫子

10月14日(水)
18:30~19:10
ファイトアタックBEAT
担当: CSLIVE



10月14日(水)
お休み

10月14日(水)
19:30~20:10
フィールピラティス
担当: CSLIVE



10月14日(水)
お休み

10月15日(木)
10:10~10:50
ファイトアタックBEAT
担当: CSLIVE



10月15日(木)
お休み

10月15日(木)
11:10~11:40
リズムCAMP
担当: CSLIVE



10月15日(木)
お休み

10月15日(木)
18:30~19:10
パワーヨガ
担当: CSLIVE



10月15日(木)
お休み

10月15日(木)
19:30~20:10
pilates Shape
担当: CSLIVE



10月15日(木)
お休み

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/10/8更新

10月14日(水) スモールエクササイズ
13:30~13:50 お腹引き締め
14:00~14:20 簡単ストレッチ

10月15日(木) スモールエクササイズ
13:30~13:50 腰痛予防改善
14:00~14:20 ポールエクササイズ

10月16日(金) スモールエクササイズ
13:30~13:50 イス体操
14:00~14:20 簡単ストレッチ

10月23日(金) スモールエクササイズ
13:30~13:50 イス体操
14:00~14:20 簡単ストレッチ

10月29日(木) スモールエクササイズ
13:30~13:50 腰痛予防改善
14:00~14:20 ポールエクササイズ

●レッスン代行・変更のご案内●

10月23日(金) 11:00~11:40 ダンスWAVE 担当: CSLIVE	→	10月23日(金) お休み	10月29日(木) 11:10~11:40 リズムCAMP 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月23日(金) 12:00~12:40 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月23日(金) お休み	10月29日(木) 18:30~19:10 パワーヨガ 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月23日(金) 18:30~19:10 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月23日(木) お休み	10月29日(木) 19:30~20:10 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月23日(金) 19:30~20:00 からだアクティブ 担当: CSLIVE	→	10月23日(金) お休み	10月30日(金) 18:30~19:10 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月30日(金) お休み
10月29日(木) 10:10~10:50 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み	10月30日(金) 19:30~20:00 からだアクティブ 担当: CSLIVE	→	10月30日(金) お休み